

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN  
KEMATANGAN EMOSI DENGAN TOLERANSI  
TERHADAP STRES PADA MAHASISWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat  
guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)  
dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam**

**Oleh:**

**Muhammad Syaiful**

**NIM 1840110006**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS FAKULTAS  
DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
TAHUN 2022**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
 Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Telp (0291) 432677  
 Fax. 441613 Kudus 59322 Email : [fdki@iainkudus.ac.id](mailto:fdki@iainkudus.ac.id)  
 Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

### NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara:

<b>Nama</b>	: <b>Muhammad Syaiful</b>
<b>NIM</b>	: <b>1840110006</b>
<b>Fakultas</b>	: <b>Dakwah dan Komunikasi Islam</b>
<b>Program Studi</b>	: <b>Bimbingan Konseling Islam</b>
<b>Judul</b>	: <b>Hubungan antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa</b>

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan oleh pembimbing/asisten pembimbing sejak **26 Januari 2022** sampai dengan **9 Maret 2022** dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosah.

Kudus, 14 Maret 2022  
 Dosen Pembimbing

**Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.**  
**NIP. 197811012005011002**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
 Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Telp (0291) 432677  
 Fax. 441613 Kudus 59322 Email : [fdki@iainkudus.ac.id](mailto:fdki@iainkudus.ac.id)  
 Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

### PENGESAHAN MUNAQSYAH

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa  
 Skripsi saudara:

**Nama** : Muhammad Syaiful  
**NIM** : 1840110006  
**Fakultas** : Dakwah dan Komunikasi Islam  
**Program Studi** : Bimbingan Konseling Islam  
**Judul** : Hubungan antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa

Telah diujikan pada 25 Maret 2022 dan dinyatakan  
**LULUS** dalam Ujian Majlis Munaqsyah Skripsi, sehingga dapat  
 dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Mas'udi, S.Fil.I., M.A.</u> NIP. 198105042009011010 Penguji I	29/03/2022	
<u>Farid Khoeroni, S.Pd.I., M.S.I.</u> NIP. 198310222015031003 Penguji II	30/03/2022	
<u>Dr. Ozi Setiadi, S.Sos., M.A., Pol.</u> NIP. 198701142019031006 Sekretaris Sidang	30/03/2022	
<u>Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Dosen Pembimbing Skripsi	29/03/2022	
<u>Dr. Masturin, M.Ag.</u> NIP. 197004032001121001 Dekan	29/03/2022	



**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Muhammad Syaiful NIM 1840110006** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidak benaran pernyataan saya ini.

Kudus, 14 Maret 2022

Yang menyatakan,



**Muhammad Syaiful**

**NIM. 1840110006**

## MOTTO

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي  
يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.” (QS. Ali-Imran: 160)<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Alquran, Ali-Imran ayat 160, Yayasan Penyelenggara/penafsir Alquran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Departemen Agama Republik Indonesia, *Syaamil Quran*, Bandung: Syaamil Quran, 2009, 71.

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orangtua yaitu Bapak Soelikan dan Ibu Aminah
2. Untuk saudara kandung kakak Nurul dan adik Yusuf
3. Untuk Segenap bagian keluarga peneliti yang selalu memberikan *support* baik langsung maupun dalam ucapan doa dan harapan demi tercapainya harapan.



**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN**

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	Tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ṣ/ṣ	م	M/m	...	A/a
ث	Ṣ/ṣ	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	...	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Madd	
خ	KH /kh	ع awa l	'A'a	ء	A'a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhi r	A'a'	ء	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā'nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	Abb	فَلَكِي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	Rabb	عَالَمِي	'ālamiy
A'in/Hamzah di Belakang		A'in/Hamzah di-waqf		ان		Vokal Rangkap	
فَرَع	qar a'a	الْفُرُوع	al-furū'	القَمَر	al-qamar	غَيْرِي	gairī
قَرَأ	qar a'a	الْقَضَاء	al-qadā'	الشَّمْس	al-syams	شَيْئ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta' Marbutah	
جَمَالُ الدِّين	Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّين	Jamāl ad-Dīn	سَاعَةٌ		sā'ah	

## KATA PENGANTAR

### *Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pujian dan kebaikan selalu kita haturkan kepada Allah azza wajalla, yang karenanya rahmat, hidayah, taufiq maupun karuni-Nya terbentang luas di segala penjuru dunia dan bagi siapa saja makhluknya mendapatkannya, maka pada kesempatan yang tersebut penulis mampu menyelesaikan karya tulis skripsi ini dengan usaha yang terbaik.

Skripsi yang penulis tulis adalah: **Hubungan antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa**. Selain itu juga fungsi keberadaan karya ini memiliki andil dalam salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana strata I pada tingkat perguruan tinggi Islam yaitu pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus, tentunya penulis selalu berhadap karya yang dihasilkan ini dapat memberikan manfaat bagi banyak khalayak.

Penulis tidak lupa untuk selalu mengucapkan sholawat dan salam yang selalu tercurahkan kepada nabi pilihan Allah Swt, selaku petunjuk nyata yang membimbing manusia untuk selalu berada dalam perlindungan dan jalan lurus-Nya, dan memberikan kemajuan bagi manusia untuk merubah sikap serta pandangan yang tidak berarti bagi hidupnya menjadi bermanfaat dan penuh makna untuk setiap langkah dan tindakan yang dilakukan umat manusia.

Tentu hal yang paling menarik dalam penyelesaian sebuah karya oleh penulis adalah adanya dukungan dan dorongan dari orang sekitar yang tidak lepas untuk tetap melanjutkan dan menyelesaikan karya ini. Semua itu karena rahmat Allah Swt maupun karunia-Nya tidak pernah terputus dari seorang hamba-Nya, dan kata pantas dan tepatlah alhamdulillah terucap dari lisan peneliti dapat berusaha dengan sebaik mungkin dan semaksimalnya menyelesaikan skripsi tanpa adanya hambatan yang menghentikan langkah, penulis sampaikan dari uraian tutur kata sebagai bentuk ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

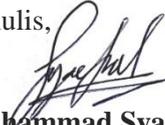
1. Bapak Dr. H. Mundzakir, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kudus yang telah mengesahkan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Masturin, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Kudus yang telah mendukung karya tulis skripsi ini.

3. Bapak Dr. Muh. Nur Ghufron. M. Si. Selaku Kepala Prodi Bimbingan Konseling Islam dan dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan dukungan penyelesaian dan bimbingannya dalam karya skripsi ini.
4. Bapak Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Kudus telah memberikan pengajaran ilmu yang bermanfaat untuk penulis.
5. Dosen maupun karyawan Perpustakaan IAIN Kudus dan tidak lupa Ibu Anisa Listiana, M. Ag., selaku kepala Perpustakaan telah memberikan kebaikan berupa kemudahan dalam akses buku literasi yang dibutuhkan penulis dalam penyusunan karya tulis skripsi ini.
6. Bapak Ibu yang selalu memberi dukungan dalam setiap langkah, memberikan motivasi dikala berkecil hati dalam berjuang, dan telah membantu penulis secara langsung baik dalam bentuk eksplisit maupun implisit, dan dukungan lainnya yang tidak mungkin penulis sampaikan semua dalam tulisan ini, yang intinya mereka adalah *support* terbaik sekaligus idolaku sampai kapanpun dan dimanapun.
7. Teman seperjuangan jenjang sarjana khususnya Kelas BKI A 2018, ucapan terimakasih tidak lupa saya sampaikan untuk pengajarannya, bantuan, saran dan ulasan yang tentu bermanfaat bagi penulis, serta dukungan lainnya yang dari awal sampai pada akhirnya perkuliahan.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya saya sampaikan banyak terimakasih.

Akhir kata peneliti tentu menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari adanya kekurangan maupun kelebihan. Maka penulis mengharapkan ulasan maupun masukan yang dapat memberikan perbaikan dimasa mendatang.

Kudus, 14 Maret 2022

Penulis,



**Muhammad Syaiful**

**NIM. 1840110006**